

HAGYOMÁNYOS ÉTELEK

12. hét		Hétfő (03.18.)		Kedd (03.19.)		Szerda (03.20.)		Csütörtök (03.21.)		Péntek (03.22.)	
H1	Levesek	Paradicsomleves	570 Ft	Csurgatott tojásleves	540 Ft	Bableves	630 Ft	Tejfőlés burgonyaleves	530 Ft	Erőleves eperlevéllel	520 Ft
H2	Levesek	Sárgaborsó-kréMLEves füstölt tarjával	620 Ft	Sertésraguleves	620 Ft	Újházy jérceHúsleves	630 Ft	Csókakői kolbászleves	650 Ft	Tejszínes őszibarackleves	620 Ft
H5	Tészták	Mákos tészta	920 Ft	Tepertős, túrós csusza	990 Ft	Hawaii makaróni (sonka, ananász, tejszín)	990 Ft	Vargabéles	970 Ft	Bolognai spagetti (szárnyashúsból)	990 Ft
H6	Főzelékek	Tököfőzelék		Sóska, főtt burgonya		Paradicsomos káposztafőzelék		Szárazbabfőzelék		Petrezselymes zöldbabfőzelék	
		1. sült virsli (2 db)	990 Ft	1. főtt tojás (2 db)	1 020 Ft	1. sertéspörkölt (nagy adag)	1 090 Ft	1. főtt tojás (2 db)	970 Ft	1. sült virsli (2 db)	990 Ft
		2. sertéspaprikás (nagy adag)	1 090 Ft	2. egyben sült fasírt (sertés)	1 090 Ft	2. sült házi kolbász	1 120 Ft	2. főtt, füstölt tarjaszlet (2 db)	1 050 Ft	2. csirkemellpörkölt (nagy adag)	1 090 Ft
H7	Vegetáriánus ételek	Sajtos tortellini, fűszeres paradicsom mártás, reszelt sajt	1 070 Ft	Rizsfelfújít, málnaöntet	990 Ft	Rántott mozzarella, majonézés jázminriz	1 090 Ft	Zöldségpörkölt (cukkini, padlizsán, lecsó, zöldborsó), galuska	980 Ft	Tojásos lecsó, rizs	970 Ft
H8	Készételek	Mézes, currys, sült csirkefalatok, jázminriz	1 050 Ft	Stroganoff csirkefalatok (sonka, tejszín, uborka, gomba), petrezselymes jázminriz	1 090 Ft	Húsos pástortarhonya	1 050 Ft	Hentestokány (uborka, szalonna), jázminriz	1 050 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska	1 030 Ft
H9	Készételek	Csopaki pecsenye (sertéskaraj, lecsós, füstölt szalonnás, gombás, zöldborsós raguval), tarhonya	1 060 Ft	Bakonyi szárnyastokány (gomba, tejföl), orsó tészta	1 050 Ft	Sertéspörkölt, galuska	1 050 Ft	Részezes, füstös pulykapecsenye (fehérbor, szalonna), csusza tészta	1 120 Ft	Franciás csirkemáj (bacon, tejszín, dijoni mustár, fehérbor), főtt burgonya	1 050 Ft
H11	Frissensültek	Sertésszelet párizsiasan		Mátrai borzas sertésborda (sajtos, tejfőlés, burgonyás bundában)		Kijevi csirkemell (szerecsendiós, zöldfűszeres, sajtós, bundázott)		Csirkemell Orly módra		Sertésszelet Budapest módra	
		1. fűszeres jázminriz	1 050 Ft	1. petrezselymes jázminriz	1 120 Ft	1. majonézés jázminriz	1 090 Ft	1. kukoricás rizs	1 070 Ft	1. petrezselymes jázminriz	1 090 Ft
		2. hasábburgonya	1 140 Ft	2. pirított burgonya	1 150 Ft	2. almaecetes, lilahagymás burgonyasaláta	1 150 Ft	2. hasábburgonya	1 150 Ft	2. burgonyapüré	1 120 Ft
H12	Népszerű ételek	Mexikói csirkeszárnyak Acapulco-mártással (fehérbor, koriander, citromlé), hasábburgonya	1 220 Ft	Töltött paprika, főtt burgonya	1 190 Ft	Gödöllői, töltött csirkecomb (csirkemáj, zöldborsó, gomba), hasábburgonya	1 190 Ft	Hagymás marha rostélyos, hasábburgonya	1 420 Ft	Rántott tengeri halfilé, franciasaláta	1 190 Ft
H13	Ínyenc ételek	Texasi sertésborda (sertésborda, paradicsom, chili), korongburgonya (amerikai)	1 290 Ft	Hagymás, mustáros pecsenye (sertésstarja), tepsis burgonya	1 120 Ft	Túrós derelye, édes házi tejföl	1 120 Ft	Fehérboros borjúpörkölt, galuska	1 290 Ft	Natúr sertésszelet, erdei gyümölcsmártás, főtt burgonya	1 120 Ft
H20	Desszertek	Rumos-meggyes piskóta, csokiszós	530 Ft	Gyümölcscsel töltött palacsinta (alma, meggy, málna), vaniliaszós	590 Ft	Citromos túrókocka	550 Ft	Eszterházy szelet	560 Ft	Almás pite	540 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 1. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

12. hét		Hétfő (03.18.)		Kedd (03.19.)		Szerda (03.20.)		Csütörtök (03.21.)		Péntek (03.22.)	
ZS1	Low carb levesek	Citromos sárgabarack-kréMLEVES 160 kcal, ch: 17 g	660 Ft	TejfőLős gombaleves, csipetke 220 kcal, ch: 12 g	650 Ft	Tejszínes szilvaleves 140 kcal, ch: 16 g	620 Ft	Vajbaleves, füstölt hússal 220 kcal, ch: 13 g	660 Ft	Húsgaluskaleves 110 kcal, ch: 4 g	630 Ft
P1	Paleo levesek	Tárkonyos sertésraguleves 150 kcal, ch: 8 g	690 Ft	Korhelyleves kolbásszal 380 kcal, ch: 6 g	710 Ft	Gulyásleves 200 kcal, ch: 12 g	710 Ft	SzederkréMLEVES 110 kcal, ch: 9 g	690 Ft	Pestós karalábékréMLEVES 150 kcal, ch: 10 g	690 Ft
ZS5	Szénhidrátszegény ételek	Mediterrán fűszeres csirkecombfilé, színes bőségsaláta, újhagymás, mustáros öntet 440 kcal, ch: 13 g	1 290 Ft	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta 380 kcal, ch: 7 g	1 220 Ft	Grillezett sertéskaraj, joghurtos zöldsaláta 340 kcal, ch: 10 g	1 370 Ft	Majoránna pulkatokány olívbogyós, mozzarella saláta 400 kcal, ch: 16 g	1 270 Ft	Borsos sült csirkecomb, metélőhagymás pikáns tejszín mártás 300 kcal, ch: 7 g	1 290 Ft
ZS6	Kalóriaszegény ételek	Babérleveses sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré 280 kcal, ch: 13 g	1 160 Ft	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 360 kcal, ch: 17 g	1 220 Ft	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen 370 kcal, ch: 16 g	1 270 Ft	Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldköret 300 kcal, ch: 18 g	1 220 Ft	Citromos tengeri halfilé, kapribogyós zöldsaláta 250 kcal, ch: 10 g	1 360 Ft
ZS7	Low carb ételek 1	Sovány sertéspaprikás, orsó tészta 590 kcal, ch: 30 g	1 170 Ft	Mandulás rántott camembert, áfonyás gyümölcs mártás 620 kcal, ch: 15 g	1 450 Ft	Brokkolifőzelék, párizsi sertésszelet 530 kcal, ch: 15 g	1 240 Ft	Csirkemellgyros, pita, feta sajtos tzatziki saláta 440 kcal, ch: 12 g	1 290 Ft	Sokmagvas, rántott csirkemell, amerikai light káposztasaláta 420 kcal, ch: 19 g	1 220 Ft
ZS8	Low carb ételek 2	Tejszínes parajfőzelék, tökmagos, rántott sertésborda 550 kcal, ch: 11 g	1 220 Ft	Sváb nokedli (lángolt kolbász, darált hús) 560 kcal, ch: 16 g	1 220 Ft	Párizsi sertésszelet, mandulás, sárgarépás karfiolpüré 440 kcal, ch: 13 g	1 150 Ft	Rántott csirkecombfilé lilahagymás tojáskrémrel töltve, füstölt sajtmártás 510 kcal, ch: 14 g	1 170 Ft	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli 500 kcal, ch: 33 g	1 170 Ft
ZS9	Fitt ételek	Brassói aprópecsenye (szárnyashúsból), zöldséges, sült burgonya 600 kcal, ch: 45 g	1 180 Ft	Rántott csirkemell zabpelyhes bundában, paradicsomos, zöldséges köles 630 kcal, ch: 63 g	1 330 Ft	Rozmaringos szárnyasragu, zöldséges polenta 420 kcal, ch: 29 g	1 190 Ft	Óvári csirkemell, céklás vitaminaláta 520 kcal, ch: 18 g	1 290 Ft	Köményes sertésfalatok, zöldborsós, pórés quinoa 330 kcal, ch: 23 g	1 290 Ft

DIÉTÁS ÉTELEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK 2. (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

12. hét		Hétfő (03.18.)		Kedd (03.19.)		Szerda (03.20.)		Csütörtök (03.21.)		Péntek (03.22.)	
E4	Vegetáriánus Egészség kontroll ételek 1 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Cukkinis zöldségpüré, paszternák chips 230 kcal, ch: 25 g	1 550 Ft	Sült padlizsán indiai módra zöldségpüré 350 kcal, ch: 38 g	1 550 Ft	Zöldséges polenta, fehérboros poréhagymamártás 410 kcal, ch: 34 g	1 550 Ft	Zöldséges hajdinafasírt, tökmagolajos savanyúkáposzta 360 kcal, ch: 30 g	1 550 Ft	Rántott gomba, Waldorf-saláta (alma, zeller, paleo majonéz, dijoni mustár, pirított dió, tejszín) 830 kcal, ch: 39 g	1 490 Ft
E3	Vegetáriánus Egészség Kontroll ételek 2 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Gyümölcsös tejberizs 580 kcal, ch: 80 g	1 250 Ft	Napon szárított paradicsomos, zöldséges köles 370 kcal, ch: 42 g	1 350 Ft	Káposztás tészta 380 kcal, ch: 56 g	1 320 Ft	Lencsepüré, balzsamecetes zöldségszalma (nyers) 500 kcal, ch: 58 g	1 490 Ft	Zöldborsós, pórés quinoa, citromfűves, olívbogyós öntet 250 kcal, ch: 37 g	1 490 Ft
E2	Egészség Kontroll ételek 3 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Chilis, joghurtos sertésapró, tarhonya 840 kcal, ch: 68 g	1 390 Ft	Pulykamell hawaii raguval (sonka, ananász), kukoricás bamarizs 740 kcal, ch: 83 g	1 490 Ft	Őzibarackkal töltött sajtos csirkecombfilé, sajtos light burgonyapüré 580 kcal, ch: 33 g	1 490 Ft	Csirkemell cukkini köntösben, balzsamecetes zöldségszalma 390 kcal, ch: 30 g	1 490 Ft	Carbonara spagetti 560 kcal, ch: 44 g	1 580 Ft
E1	Egészség Kontroll ételek 4 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Rakott burgonya, házi kolbász 840 kcal, ch: 44 g	1 440 Ft	Cordon bleu csirkemell (sonka, gomba, sajt), zelleres hasáburgonya 510 kcal, ch: 42 g	1 620 Ft	Rakott zöldbab (szárnyashús, barnarizs, tejföl) 500 kcal, ch: 39 g	1 390 Ft	Harcsapaprikás, túrós galuska 650 kcal, ch: 48 g	1 690 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, fűszeres sertésstarja 630 kcal, ch: 43 g	1 390 Ft
E5	Egészség Kontroll ételek 5 Glutén-, laktóz- és cukormentes	Fűszeres morzsában sült tengeri halfilé, grill gyümölcsök 350 kcal, ch: 40 g	1 650 Ft	Túrókrémes palacsinta, vanília öntet 590 kcal, ch: 40 g	1 350 Ft	Rántott sajt, mandulás bundában, olívás light burgonyapüré 790 kcal, ch: 53 g	1 650 Ft	Petrezselymes zöldborsófőzelék, majoránnás pulykatokány 520 kcal, ch: 22 g	1 490 Ft	Zúzapörkölt, galuska 610 kcal, ch: 50 g	1 550 Ft
P3	Paleo ételek 1 Low carb	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonya-püré 440 kcal, ch: 22 g	1 450 Ft	Szalonnás, gombás sertésragu, tészta 590 kcal, ch: 12 g	1 450 Ft	Fokhagymás, rozsmaringos kacsamellfilé, almás párolt lilakáposzta 490 kcal, ch: 19 g	1 790 Ft	Marharagu vadász módra (csirkemáj, gomba, vörösbőr), galuska 570 kcal, ch: 53 g	1 550 Ft	Paleo bundában sült csirkemell, majonézes lilahagymás, karfiol saláta 550 kcal, ch: 22 g	1 420 Ft
P4	Paleo ételek 2 Low carb	Töltött sertésstarja (füstölt szalonna, gomba), zöldséglepény 480 kcal, ch: 21 g	1 590 Ft	Dubarry csirkemell, zöldségpüré 350 kcal, ch: 22 g	1 490 Ft	Csirkecombfilé, chili szószban, csipős zöldségek (cukkini, kaliforniai paprika, karfiol, chili paprika, pestó) 420 kcal, ch: 21 g	1 330 Ft	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával) 650 kcal, ch: 22 g	1 450 Ft	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré 370 kcal, ch: 13 g	1 440 Ft
P5	Paleo ételek 3 Ketogén	Fűszeres jászvajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba ch: 9 g	1 440 Ft	Gombával sült sertésstarja, pikáns savanyúkáposzta saláta ch: 6 g	1 440 Ft	Kemencében sült csülök, sós, vizes uborka ch: 8 g	1 490 Ft	Vasalt csirkemellfilé, mentás vitaminaláta ch: 12 g	1 440 Ft	Fűszeres sertésstarja, csipős kínai kel ch: 12 g	1 440 Ft
P6	Paleo ételek 4 Ketogén	Magyaros jércetokány, házi csalamádé ch: 9 g	1 440 Ft	Magyaros kelkáposztafőzelék, kakastarjával (2 db) ch: 9 g	1 450 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré ch: 8 g	1 440 Ft	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab ch: 9 g	1 440 Ft	Csipős sertéskaraj, kelbimbós zöldségkrém ch: 8 g	1 440 Ft
ZS15	Low carb desszertek	Brownie 360 kcal, ch: 6 g	620 Ft	Meggyes lepény, vaníliaöntet 310 kcal, ch: 17 g	620 Ft	Túrós pite 360 kcal, ch: 9 g	620 Ft	Eperhabos piskóta 330 kcal, ch: 12 g	620 Ft	Málnás, citromos joghurttorta kocka 240 kcal, ch: 5 g	620 Ft
P10	Paleo desszertek	Tiramisu 440 kcal, ch: 5 g	770 Ft	Répatortakocka 400 kcal, ch: 6 g	710 Ft	Áfonyás tapiókapuding 100 kcal, ch: 11 g	720 Ft	Rumos-meggyes palacsinta, csokiöntet 260 kcal, ch: 24 g	720 Ft	Erdei gyümölcsös kókuszokocka, csokiöntet 470 kcal, ch: 5 g	770 Ft

KEDVEZMÉNYES MENÜK

12. hét		Hétfő (03.18.)	Kedd (03.19.)	Szerda (03.20.)	Csütörtök (03.21.)	Péntek (03.22.)	Szombat (03.23.)	Vasárnap (03.24.)							
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 6 990 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 26 990 Ft / 28 NAP															
H31	NYUGDÍJAS MENÜ (zóna adag)	Sárgaborsó-krémleves, füstölt tarjával Mákos tészta	1150 Ft	Csurgatott tojásleves Bakonyi szármastokány, petrezselymes jázminrizs	1150 Ft	Tejszínes szilvaleves Sertéspörkölt, galuska	1150 Ft	Tejfőlés burgonyaleves Szárzabfőzelék, főtt tojás	1150 Ft	Bolognai spagetti Almás pite	1150 Ft	Erőleves eperlevéllel Franciás csirkemáj, főtt burgonya	1150 Ft	Húsgaluskaleves Tojásos lecsó, rizs	1150 Ft
KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 7 990 Ft / 7 NAP 4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 30 990 Ft / 28 NAP															
H32	HAGYOMÁNYOS MENÜ	Paradicsomleves Sertésszelet párizsianan, fűszeres jázminrizs	1390 Ft	Csurgatott tojásleves Tepertős, túrós csusza	1350 Ft	Újházy jércehúsleves Paradicsomos káposztafőzelék, sertéspörkölt	1390 Ft	Tejfőlés burgonyaleves Hentestokány, jázminrizs	1320 Ft	Csirkemellpörkölt, galuska Almás pite	1350 Ft	Erőleves eperlevéllel Natur sertésszelet, erdei gyümölcsmártás, főtt burgonya	1350 Ft	Húsgaluskaleves Bolognai spagetti	1290 Ft
ZS21	FOGYÓKÚRÁS MENÜ	Citromos sárgabarack-krémleves Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	440 kcal ch: 30 g 1590 Ft	Tejfőlés gombaleves, csipetke Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta	600 kcal ch: 19 g 1590 Ft	Tejszínes szilvaleves Párizsi sertésszelet, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	580 kcal ch: 29 g 1590 Ft	Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldkörtet Mentás, epres gyümölcskocsonya	350 kcal ch: 27 g 1590 Ft	Húsgaluskaleves Sárgarépás vagdalt (sertéshús), ghí vajjas zellerpüré	630 kcal ch: 17 g 1590 Ft	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta Málnás, citromos joghurttorta kocka	540 kcal ch: 15 g 1590 Ft	Pestós karalábékrémleves Borsos sült csirkecomb, metélőhagymás pikáns tejszínmártás	450 kcal ch: 17 g 1590 Ft
P21	PALEO MENÜ	Tárkonyos zöldségleves Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonya-püré	550 kcal ch: 30 g 1690 Ft	Magyaros kelkáposztafőzelék, fűszeres csirkemellapró Alma-ribizli kocsonya	380 kcal ch: 22 g 1690 Ft	Parmezánnal, paradicsommal csöben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré Gyömbéres gyümölcssaláta	500 kcal ch: 23 g 1690 Ft	Szederkremleves Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	570 kcal ch: 18 g 1690 Ft	Pestós karalábékrémleves Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	450 kcal ch: 20 g 1690 Ft	Keresse weboldalunkon Paleo egészsznapos, háromfogásos étrendünket is! www.gastroyal.hu/etlap/paleo-glutenmentes-laktozmentes-etelek (P111)			

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

12. hét	Hétfő (03.18.)	Kedd (03.19.)	Szerda (03.20.)	Csütörtök (03.21.)	Péntek (03.22.)	Szombat (03.23.)	Vasárnap (03.24.)	
BEST OF ZSÍRÉGETŐ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 200 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 82 400 Ft / 28 NA P		
ZS 121	Ebéd	Tejszínes parajfőzelék, tökmagos, rántott sertésborda	Sváb nokedli	Párizsi sertészelet, mandulás, sárgarépás karfiolpüré	Rántott csirkecombfilé lillahagymás tojáskrémrel töltve, füstölt sajtmártás	Sokmagvas, rántott csirkemell, amerikai light káposztasaláta	Citromfűes mézben pácolt csirkemell steak olivabogyóval, brokkolipüré	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli
	Vacsora	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Majoránnás pulykatokány olivabogyós, mozzarella saláta	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Csípős sertéskaraj, kelbimbós zöldségkrém	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta
	Snack	Feketecskos málnás kókuszkrém	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Túrós pite	Eperhabos piskóta	Málnás, citromos joghurttorta kocka	Vanília, zabkorpás túrókrém	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 liter)
	Másnap reggeli	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, Zsírégető kifli	Tojásos lecsó, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás baracklevár, light margarin, Zsírégető kifli
Napi ár:		3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	3 290 Ft	
Számított tápérték:		1220 kcal, ch: 33 g	1450 kcal, ch: 45 g	1440 kcal, ch: 42 g	1480 kcal, ch: 50 g	1190 kcal, ch: 46 g	1350 kcal, ch: 46 g	1040 kcal, ch: 47 g

1000 kcal		SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 690 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 70 400 Ft / 28 NA P	
ZS 131	Ebéd	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Magyaros kelkáposztafőzelék, fűszeres csirkemellapró	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Majoránnás pulykatokány olivabogyós, mozzarella saláta	Csípős sertéskaraj, kelbimbós zöldségkrém	Fűszeres sertésstarja, csípős kínai kel	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	
	Vacsora	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Borsos sült csirkecomb, metélőhagymás pikáns tejszínmártás	Sárgarépás vagdalt, gí vajas zellerpüré	
	Másnap reggeli	Kapros szendvicskrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Fűszeres, zabkorpás joghurt	Tojásos lecsó, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Zöldfűszeres túrókrém, zöldség, extrudált kenyér (2 db)	Diétás baracklevár, light margarin, extrudált kenyér (2 db)	
Napi ár:		2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	2 790 Ft	
Számított tápérték:		890 kcal, ch: 33 g	840 kcal, ch: 24 g	1000 kcal, ch: 33 g	1040 kcal, ch: 40 g	1030 kcal, ch: 34 g	900 kcal, ch: 36 g	990 kcal, ch: 34 g	

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDEK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

12. hét	Hétfő (03.18.)	Kedd (03.19.)	Szerda (03.20.)	Csütörtök (03.21.)	Péntek (03.22.)	Szombat (03.23.)	Vasárnap (03.24.)	
TURBÓ FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (lúgosító egészsnapos étrend, vegetáriánusoknak is)				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 14 990 Ft / 7 NA P		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 56 990 Ft / 28 NA P		
ZS 141	Ebéd	Zöldséges sült burgonya	Sült padlizsán indiai módra	Csicseriborsó pogácsa, almás párolt lilakáposzta	Lencsepüré, balzsamecetes zöldségszalma (nyers)	Gombapörkölt, brokkolis, paprikás felfújt	Könnyű burgonyahab, pirított tökmaggal	Zöldborsós, pórés quinoa, citromfűves, olivabogyós mártás
	Vacsora	Színes bőségsaláta, újhagymás, mustáros öntet	Paradicsomos, zöldséges köles	Mandulás, sárgarépas karfiolpüré	Pórés, gombás zöldségek, petrezselyemmártással	Édesköményes párolt zöldségek	Citrusos parajsaláta	Tofus zöldségcurry
	Snack	Citromos sárgabarack-kréMLEVES	Csípős csicseriborsóleves	Tejszínes szilvaleves	SzederkréMLEVES	RibizlikréMLEVES	Pestós karalábékréMLEVES	Mexikói káposztaleves
	Másnap reggeli	Zöldcitromos, narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya
Napi ár:	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	2 390 Ft	
Számított tápérték:	630 kcal, ch: 87 g	760 kcal, ch: 86 g	610 kcal, ch: 65 g	660 kcal, ch: 68 g	720 kcal, ch: 69 g	670 kcal, ch: 75 g	710 kcal, ch: 56 g	

PALEO SZÉNHI DRÁTSZEGÉNY FOGYÓKÚRÁS ÉTREND							
P 111	Ebéd	Fűszeres jászvajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba	Dubarry csirkemell, zöldségpüré	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Cigánypecsenye, sült zöldségek (édesburgonyával)	Paleo bundában sült csirkemell, majonézes lilahagymás, karfiol saláta	Táplálkozástudományi szakértők által összeállított étrend egész napra, hogy Önnek se a tervezés, se a vásárlás, se az elkészítés gondjával ne kelljen törődni.
	Vacsora	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Magyaros kelkáposztafőzelék, kakastaréjjal (2 db)	Kemencében sült csülök, sós, vizes uborka	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	
	Snack	Feketecskos málnás kókuszkrém	Répatortakocka	Áfonyás tapiókapuding	SzederkréMLEVES	Erdei gyümölcsös kókuszokocka, csokiöntet	
Napi ár:	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft	3 390 Ft		
Számított tápérték:	1010 kcal, ch: 21 g	1110 kcal, ch: 37 g	1160 kcal, ch: 27 g	1220 kcal, ch: 40 g	1320 kcal, ch: 37 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK (cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek is)

12. hét	Hétfő (03.18.)	Kedd (03.19.)	Szerda (03.20.)	Csütörtök (03.21.)	Péntek (03.22.)	Szombat (03.23.)	Vasárnap (03.24.)
S.T.A.R. DIÉTA (lúgosító egészsznapos étrend, vegetáriánusoknak is)							
ZS 181	Sóvárgást csökkentő jutalom étkezés	Házi csalamádé	Pikáns savanyúkáposzta saláta	Vizes uborka	Balzsamecetes zöldségszalma (nyers)	Uborkasaláta	Ezekon a napokon a kiszállítás szünetel.
		Sovány sertéspaprikás, orsó tészta	Sváb nokedli	Rozmaringos szárnyasragu, zöldséges polenta	Petrezselymes zöldborsófőzelék, majoránnás pulykatokány	Cukkinis lecsó, virsli, fusilli	
		Feketeccokis málnás kókuszkrém	Meggyes lepény, vaníliaöntet	Áfonyás tápiókapuding	Feketeccokis kávémousse	Málnás, citromos joghurttorta kocka	
	Étkezés	Babérleveles sült csirkecomb, cukkinis zöldségpüré	Magyaros kelkáposztafőzelék, fűszeres csirkemellapró	Barbecue csirkecombfilé, grillezett zöldségek vegyesen	Fokhagymás sertésjarja, chilis karfiolhab	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	
	Étkezés	Zöldcitromos, narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás-epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	
	Másnap reggeli	Kapros szendvicskrém, zöldség, Zsírégető kifli	Sonka szeletek, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Füstölt sajt, light margarin, zöldség, Zsírégető kifli	Tonhalkrém, zöldség, Zsírégető kifli	Diétás baracklekvár, margarin, Zsírégető kifli	
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	Lúgos víz (1l)	
Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)		Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)	Zsírégető barack ízű üdítőital (1 l)		
Napi ár:	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft	4 290 Ft		
Számított tápérték:	1370 kcal, ch: 75 g	1490 kcal, ch: 68 g	1270 kcal, ch: 79 g	1670 kcal, ch: 58 g	1420 kcal, ch: 81 g		

DIÉTÁS EGÉSZ NAPOS ÉTRENDK FOGYÓKÚRÁZÓKNAK

12. hét	Hétfő (03.18.)	Kedd (03.19.)	Szerda (03.20.)	Csütörtök (03.21.)	Péntek (03.22.)	Szombat (03.23.)	Vasárnap (03.24.)	
KANNIBÁL FOGYÓKÚRÁS ÉTREND (P121)								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 25 900 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 93 900 Ft / 28 NAP		
P 121	Reggeli	Fűszeres jászvajban sült csirkemell, baconös, brokkolis gomba	Magyaros kelkáposztafőzelék, kakastaréjjal (2 db)	Parmezánnal, paradicsommal csőben sült csirkecombfilé, petrezselymes karfiolpüré	Fokhagymás sertésstarja, chilis karfiolhab	Sárgarépas vagdalt, gíhí vajas zellerpüré	Fűszeres sertésstarja, csípős kínai kel	Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívabogyóval, brokkolipüré
	Ebéd	Feketeccsokis málnás kókuszkrém szőlőmagliszttel	Duplaccsokis mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis epres kókuszkrém szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kávé mousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis kókuszpuding szőlőmagliszttel	Feketeccsokis grapefruitmousse szőlőmagliszttel	Feketeccsokis erdei gyümölcsös kókuszpuding szőlőmagliszttel
	Mini desszert	Magyaros jércetokány, házi csalamádé	Gombával sült sertésstarja, pikáns savanyúkáposzta saláta	Kemencében sült csülök, sós, vizes uborka	Vasalt csirkemellfilé, mentás vitaminaláta	Rozmaringos, tepsis csirkecomb, uborkasaláta	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Csípős sertéskaraj, kelbimbós zöldségkrém
	Vacsora	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea	Paleo Slim tea
	Snack	Zöldséges muffin, chilis, kókuszos mártás	Szárnyasmájkrém, zöldség	Zöldséges lepény	Tonhalkrém, zöldség	Diós, almás muffin, citrommártás	Tojásos lecsó	Brokkolis, paprikás felfújt
Napi ár:	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	3 990 Ft	
Számított tápérték:	ch: 23 g	ch: 24 g	ch: 29 g	ch: 29 g	ch: 29 g	ch: 30 g	ch: 29 g	

90 NAPOS SZÉTVÁLASZTÓ DIÉTA (SZ1)								
				KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 22 900 Ft HELYETT 19 990 Ft / 7 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 91 600 Ft HELYETT 74 990 Ft / 28 NAP		
	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	szénhidrát nap	keményítő nap	protein nap	gyümölcs nap	
SZ1	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves Mákos tészta	Magyaros kelkáposztafőzelék (burgonya nélkül), kenyér	Gombás zöldségleves Sertéspörkölt, sós, vizes uborka	Csókakói zöldségleves Zöldségpörkölt, galuska"	Petrezselymes zöldbabfőzelék, kenyér	Erőleves zöldségekkel Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Ribizlikrémleves Barackos köleskása
	Vacsora	Mákos tészta	Magyaros kelkáposztafőzelék (burgonya nélkül), kenyér	Sertéspörkölt, sós, vizes uborka	Eszterházy szelet (2 db)	Petrezselymes zöldbabfőzelék, kenyér	Zúzapörkölt, házi káposztasaláta	Ribizlikrémleves
	Hatást fokozó ital	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)	Lúgos víz (1 liter) Súlycsökkentő tea (1 liter)
	Másnap reggeli	Zöldcitromos, narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya
	Másnap tízórai	Zöldcitromos, narancsos reggeli koktél	Alma-ribizli kocsonya	Gyömbéres gyümölcssaláta	Mentás, epres gyümölcskocsonya	Barackos köleskása	Lime-os, párolt gyümölcsök	Meggyes gyümölcskocsonya
Napi ár:	4 200 Ft 3 200 Ft	4 200 Ft 3 200 Ft	4 600 Ft 3 600 Ft	4 200 Ft 3 200 Ft	4 200 Ft 3 200 Ft	4 600 Ft 3 600 Ft	3 900 Ft 2 900 Ft	






*A listaár az a la carte étlapban feltüntetett árból van számolva.

12. hét		Hétfő (03.18.)	Kedd (03.19.)	Szerda (03.20.)	Csütörtök (03.21.)	Péntek (03.22.)
INZULINREZISZTENS EGÉSZNAPOS ÉTREND (IRE1)			KEDVEZMÉNYES HETI ÁR: 18 400 Ft / 5 NAP		4 HETI RENDELÉS ESETÉN: 69 900 Ft / 20 NAP	
IRE1	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves 12 g (4 g)	Tejfölös gombaleves, csipetke 25 g (13 g)	Hamis gulyásleves 20 g (8 g)	Vajbaleves, füstölt hússal 19 g (6 g)	Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)
		Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonya-püré 33 g (10 g)	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 25 g (8 g)	Párizsi sertésszelet, mandulás, sárgarépa karfiolpüré 29 g (14 g)	Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldkörté 29 g (11 g)	Sokmagvas, rántott csirkemell, amerikai light káposztasaláta 37 g (18 g)
	Uzsonna	Feketeocsokis málnás kókuszkrém 22 g (5 g)	Zöldfűszeres, zabkorpás kefir 19 g (5 g)	Feketeocsokis epres kókuszkrém 20 g (3 g)	Mangós kókuszkása 22 g (10 g)	Málnás, citromos joghurttorta kocka 12 g (3 g)
	Vacsora	Tejszínes parajfőzelék, tökmagos, rántott sertésborda 31 g (21 g)	Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta 30 g (10 g)	Csirkecombfilé, chili szószban, csípős zöldségek 29 g (8 g)	Petrezselymes zöldborsófőzelék, majoránnás pulykatokány 31 g (6 g)	Köményes sertésfalatok, zöldborsós, pörés quinoa 29 g (6 g)
	Utóvacsora	Búzakorpás keksz (2 db) 11 g (1 g)	Teljes kiőrlésű keksz (1 db) 10 g (1 g)	Klasszikus rostos keksz (3 db) 11 g (1 g)	Rostdús keksz (2 db) 9 g (1 g)	Korpás keksz (3 db) 11 g (1 g)
	Másnap reggeli	Kapros szendvicsszál, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 29 g (5 g)	Szárnyasmájkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 32 g (6 g)	Zöldséges lepény, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (4 g)	Tonhalkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	Diétás baracklevél, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (10 g)
	Másnap tízórai	Fahéjas, zabkorpás joghurt 21 g (5 g)	Alma-ribizli kocsonya 21 g (6 g)	Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	Fűszeres, zabkorpás joghurt 20 g (5 g)	Vaníliás, zabkorpás túrókrém 22 g (6 g)
Napi ár:		3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft	3 790 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		159 g (51 g)	162 g (49 g)	156 g (39 g)	161 g (44 g)	161 g (57 g)

INZULINREZISZTENS MENÜ (IRM1)						
IRM1	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves 12 g (4 g)	Tejfölös gombaleves, csipetke 25 g (13 g)	Hamis gulyásleves 20 g (8 g)	Vajbaleves, füstölt hússal 19 g (6 g)	Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)
		Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonya-püré 33 g (10 g)	Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 25 g (8 g)	Párizsi sertésszelet, mandulás, sárgarépa karfiolpüré 29 g (14 g)	Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldkörté 29 g (11 g)	Sokmagvas, rántott csirkemell, amerikai light káposztasaláta 37 g (18 g)
Napi ár:		1 590 Ft	1 590 Ft	1 590 Ft	1 590 Ft	1 590 Ft
Össz. szénhidrát (ebből rost)		45 g (14 g)	50 g (21 g)	49 g (22 g)	48 g (17 g)	51 g (22 g)

12. hét	Hétfő (03.18.)	Kedd (03.19.)	Szerda (03.20.)	Csütörtök (03.21.)	Péntek (03.22.)	
INZULINREZISZTENS A'LA CARTE						
IR1 Másnap reggeli Össz. szénhidrát (ebből rost)	Kapros szendvicskrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 29 g (5 g)	650 Ft Szárnyasmájkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér (2 db) 32 g (6 g)	650 Ft Zöldséges lepény, teljes kiőrlésű kenyér 27 g (4 g)	650 Ft Tonhalkrém, zöldség, teljes kiőrlésű kenyér 31 g (5 g)	650 Ft Diétás baracklekvár, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 28 g (10 g)	650 Ft
IR2 Leves Össz. szénhidrát (ebből rost)	Tárkonyos zöldségleves 12 g (4 g)	690 Ft Tejfölös gombaleves, csipetke 25 g (13 g)	650 Ft Hamis gulyásleves 20 g (8 g)	710 Ft Vajbableves, füstölt hússal 19 g (6 g)	660 Ft Pestós karalábékrémleves 14 g (4 g)	690 Ft
IR3 Főétel 1 Össz. szénhidrát (ebből rost)	Bazsalikomos csirkecombfilé, zelleres édesburgonya-püré 33 g (10 g)	1 450 Ft Sonkával, sajttal sült sertéskaraj, pikáns savanyúkáposzta saláta 30 g (10 g)	1 220 Ft Rozmaringos szárnyasragu, zöldséges polenta 35 g (6 g)	1 190 Ft Fokhagymás csirkemellfalatok, gombás zöldkötet 29 g (11 g)	1 220 Ft Sokmagvas, rántott csirkemell, amerikai light káposzta saláta 37 g (18 g)	1 220 Ft
IR4 Főétel 2 Össz. szénhidrát (ebből rost)	Tejszínes parajfőzelék, tökmagos, rántott sertésborda 31 g (21 g)	1 220 Ft Fűszeres csirkemellapró, serpenyős sült zöldségek 25 g (8 g)	1 220 Ft Csirkecombfilé, chili szószban, csípős zöldségek 29 g (8 g)	1 330 Ft Petrezselymes zöldborsófőzelék, majoránna pulykatokány 31 g (6 g)	1 490 Ft Köményes sertésfalatok, zöldborsós, pórés quinoa 29 g (6 g)	1 290 Ft
IR5 Főétel 3 Össz. szénhidrát (ebből rost)	Sovány sertéspaprikás, orsó tészta 47 g (17 g)	1 170 Ft Dubarry csirkemell, zöldségpüré 36 g (14 g)	1 490 Ft Párizsi sertésszelet, mandulás, sárgarépa karfiolpüré 29 g (14 g)	1 150 Ft Óvári csirkemell, céklás vitaminaláta 31 g (9 g)	1 290 Ft Citromfűves mézben pácolt csirkemell steak olívbogyóval, brokkolipüré 26 g (10 g)	1 440 Ft
IR6 Snack Össz. szénhidrát (ebből rost)	Brownie 31 g (25 g)	620 Ft Meggyes lepény, vaníliaöntet 37 g (14 g)	620 Ft Barackos, zabpelyhes túrókrém 20 g (1 g)	550 Ft Mangós kókuszkása 22 g (10 g)	600 Ft Málnás, citromos joghurttorta kocka 12 g (3 g)	620 Ft

FOGYÓKÚRÁS, EGÉSZSÉGES ITALOK ÉS PÉKÚRU

AK1!	Tavaszi Zsíráló italcsomag (7x3l) (7l Extra Zsírétető italmix, 7l Zsírétető barack ízű üdítőital, 7l Súlycsökkentő tea)	294 kcal, ch: 58,8 g (7x3l-ben)	 15 225 Ft helyett 10 195 Ft!
AK2!	Extra Zsírétető italcsomag (3x1l) (3l Extra Zsírétető italmix)	60 kcal, ch: 4,5 g (3l-ben)	 2 625 Ft helyett 2 100 Ft!
AK3!	Zsírétető italcsomag (10x1l) (10l Zsírétető barack ízű üdítőital)	100 kcal, ch: 3 g (10l-ben)	 6 900 Ft helyett 5685 Ft!
AK4!	Karcsúsító italcsomag (3x1l) (3l Fehér tea)	66 kcal, ch: 6 g (3l-ben)	 2 070 Ft helyett 1740 Ft!
S27!	Kiló Faló italcsomag (3x1l) (1l Extra Zsírétető italmix, 1l Fehér tea, 1l Súlycsökkentő tea)	54 kcal, ch: 4,5 g (3x1l-ben)	 2 175 Ft helyett 1 895 Ft!
S21	Extra Zsírétető italmix (1l)	20 kcal, ch: 1,5 g	875 Ft
S22	Zsírétető barack ízű üdítőital (1l)	10 kcal, ch: 0,3 g	690 Ft
S23	Súlycsökkentő tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	610 Ft
S24	Fehér tea (1l)	22 kcal, ch: 2 g	690 Ft
S25	Lúgos víz (1l)	0 kcal, ch: 0 g	360 Ft
S31	Paleo Slim Tea (1l)	12 kcal, ch: 1 g	690 Ft
S51	Zsírétető kifli (2 db)	220 kcal, ch: 5,2 g (2 db-ban)	395 Ft